



RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

TÍTULO: _____ **FECHA:** _____ **INSTRUCTOR:** _____

UBICACIÓN: _____ **TIEMPO:** _____ **COMPAÑÍA:** _____

La formación de seguridad fue impartida en la fecha indicada por el instructor indicado. Las siguientes líneas identifican los temas tratados durante la sesión de formación.

SUMMARY OF TRAINING

1) Introducción

- a) Normas
- b) Por qué capacitación

2) Generalidades

- a) Trastornos musculoesqueléticos
- b) Factores de riesgo
- c) Jerarquía de controles

3) Trabajo a nivel del suelo

- a) Lesiones y trastornos
- b) Bursitis
- c) Controles
- d) Controles técnicos
- e) Controles administrativos
- f) Estiramientos
- g) EPP

4) Sobrecarga

- a) Lesiones y trastornos
- b) Bursitis y tendinitis
- c) Desgarro del manguito de los rotadores



RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

- d) Esguince de cuello
- e) Síndrome de cuello tenso
- f) Controles
- g) Eliminación y sustitución
- h) Controles técnicos
- i) Controles administrativos
- j) Estiramientos

5) Elevación, Sujeción y Manipulación de Materiales

- a) Lesiones y Trastornos
- b) Hernia discal
- c) Síndrome de cuello tenso
- d) Bursitis y tendinitis
- e) Lesiones de la mano
- f) Controles
- g) Eliminación y sustitución
- h) Controles técnicos
- i) Controles administrativos
- j) Elevación
- k) Elevación de una caja
- l) Elevación de un golfista
- m) Objetos largos y pesados
- n) Rodar un objeto hasta un elevador
- o) Transporte
- p) Empujar y tirar



RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

q) Estiramientos

r) EPP

6) Trabajos manuales intensivos

a) Lesiones y trastornos

b) Tendinitis

c) Síndrome del túnel carpiano

d) Dedo en Gatillo

e) Epicondilitis

f) Síndrome de vibración mano-brazo

g) Controles

h) Eliminación y sustitución

i) Controles administrativos

j) Estiramientos

k) EPP

7) Conclusión